








<b>segunda-feira</b>	Sopa	Creme de cenoura	A
<b>13 de janeiro</b>	Prato	Solha estufada com arroz branco [4, 12] 	A
	Opção	Empadão de carne [7, 12]	A
	Vegetariana	Empadão de lentilhas e tofu [6, 12]	B
	Hortícolas	Tomate, cebola, pimento e alface	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Arroz doce [3, 7]	A   B
	<b>terça-feira</b>	Sopa	Espinafres
<b>14 de janeiro</b>	Prato	Massa à carbonara [1, 7, 12] 	A
	Opção	Dourada grelhada com batata a murro [4, 12] 	C
	Vegetariana	Massada de feijão, tomate, pimento e beringela [1, 8]	A
	Hortícolas	Alface, pepino, beterraba e cebola	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Gelatina [12]	A   B
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Alho francês	A
<b>15 de janeiro</b>	Prato	Perna de frango assada com arroz de feijão [12] 	C
	Opção	Chocos à bolhão pato com batata "frita" [12, 13]	A
	Vegetariana	Pica-pau de seitan com batata "frita" [6, 12]	B
	Hortícolas	Couve roxa, maçã, cenoura raspada e alface	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Leite creme [1, 3, 7]	A   B
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Creme de legumes	A
<b>16 de janeiro</b>	Prato	Bacalhau espiritual [1, 4, 7, 12]	A
	Opção	Vitela assada com arroz seco [12]	B
	Vegetariana	Guisado de soja e cogumelos [6, 12]	B
	Hortícolas	Couve roxa, maçã, cenoura raspada e alface	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Bolo de maçã c/ canela [1, 3, 7, 8]	A   B
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Feijão verde	A
<b>17 de janeiro</b>	Prato	Perna de porco assada com esparguete em azeite e alho [1, 12]	B
	Opção	Salada russa com pescada panada [1, 3, 4] 	A
	Vegetariana	Soja à bolonesa com esparguete [1, 6]	B
	Hortícolas	Alface, cenoura e couve roxa	A
	Sobremesa	Fruta fresca da época / Pudim caseiro [1, 3, 7]	A   C

Validado por:  
Ana Pinto Rodrigues  
Nutricionista C.P – 1280N

### Notas:

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.
- Na ementa existe o símbolo de , este é o prato recomendado pela nutricionista, entre o "prato" e a "opção".
- Na ementa encontra números que correspondem à legenda em baixo de cada alérgénio:

													
Glúten	Crustáceos	Ovos	Peixe	Amendoins	Soja	Lácteos	Frut. Casca Rija	Aipo	Mostarda	Sésamo	Dióxido de enxofre	Moluscos	Tremoço
Gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Peanut	Soya	Milk	Tree Nuts	Celery	Mustard	Sesame	E Sulfito/ Sulphites and SO <sub>2</sub>	Molluscs	Lupin

- Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas, para quem não é alérgico ou intolerante
- A ementa está classificada segundo o princípio "Nutri – Score", de A a E com uma escala de cores de verde para vermelho. A classificação realizada só é válida entre o mesmo tipo de alimentos. Exemplo: comparação entre os diferentes tipos de sobremesas doces.